

Was Sie schon immer über sich selbst wissen wollten - KLICK -

hommage an das leben, die liebe, die lust und die leidenschaft



----- **Ich bin ich** -----

Nirgendwo gibt es jemanden, der genauso ist wie ich.

Einige Menschen sind mir in Einzelheiten gleich, aber niemand ist ganz so wie ich.
Darum gehört alles, was ich tue, authentisch zu mir, weil ich allein es so wollte ...

Alles an mir gehört zu mir, mein Körper, und alles was er tut - mein Geist mit all seinen Gedanken und Ideen - meine Augen mit allen Bildern, die sie sehen - alle meine Gefühle, Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Erregung - mein Mund und alle Worte die er spricht: höfliche, harte oder grobe, wahre oder falsche - meine Stimme, laut oder leise- und alles was ich tue, in Bezug auf andere oder auf mich selbst.

Meine Phantasien gehören zu mir, meine Träume, meine Hoffnungen, meine Ängste - all meine Triumphe und Erfolge gehören zu mir - all meine Niederlagen und Fehler.

Weil das alles zu mir gehört, kann ich mich selbst genau kennenlernen. Wenn ich das tue, kann ich mich lieben und freundlich sein zu allen Teilen meiner Person.
So kann ich es ermöglichen, daß alles in mir zum besten wirkt.

Ich weiß von Seiten an mir, die mich verwirren, und ich weiß, dass ich Seiten habe, die ich noch gar nicht kenne. Solange ich jedoch freundlich und liebevoll bin zu mir selbst, kann ich mutig und voller Hoffnung darauf warten, dass sich die Verwirrung löst, und dass ich die Möglichkeiten finde, mehr über mich zu erfahren.

Wie immer ich aussehe und mich äußere, was immer ich sage oder tue, was immer ich denke oder fühle in jedem beliebigen Augenblick : DAS BIN ICH.

Das bin ich und drückt aus, wo ich in diesem Augenblick stehe. Wenn ich später erneut betrachte, wie ich ausgesehen oder wie ich mich ausgedrückt habe, was ich gesagt und getan habe, wie ich gedacht und gefühlt habe, dann mögen sich Einzelheiten als unpassend erweisen.

Ich kann das Unpassende fallen lassen und das Passende beibehalten und etwas Neues finden für das, was ich aufgegeben habe.

Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, sprechen und handeln.

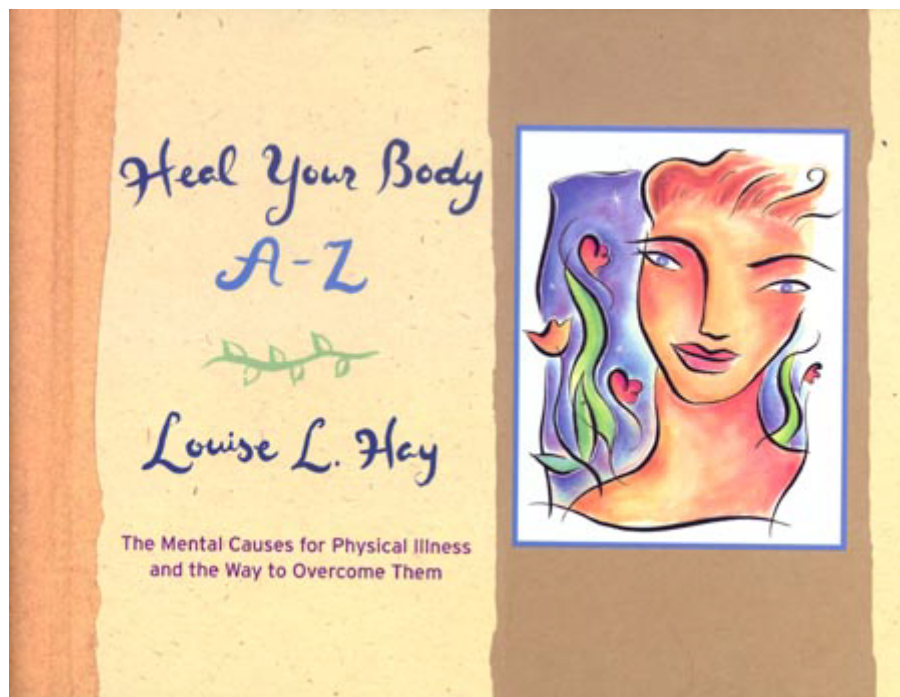
Ich habe alles, was ich brauche, um zu überleben, um anderen nahe zu sein, um schöpferisch zu sein und die Welt der Dinge und Menschen um mich herum sinnvoll zu gestalten.

Ich gehöre mir selbst, darum kann ich mich gestalten.

Ich bin ich, und ich bin wertvoll!

**Lieben muss man, rasend lieben,
ohne dabei zu sehen, was man liebt.
Man muss so lieben, dass man sich
an der Liebe berauscht, derart, dass
man nicht mehr weiß, was man trinkt.
Und trinken, trinken, trinken, ohne
Atem zu schöpfen, Tag und Nacht.**

Jedes äußere Zeichen ist der natürliche Ausdruck eines inneren Gedankenmusters. Es ist verschwendete Energie und verstärkt oft das Problem nur noch, wenn man nur gegen das äußere Zeichen oder das Symptom kämpft.
(Louise L. Hay)



Die Einladung

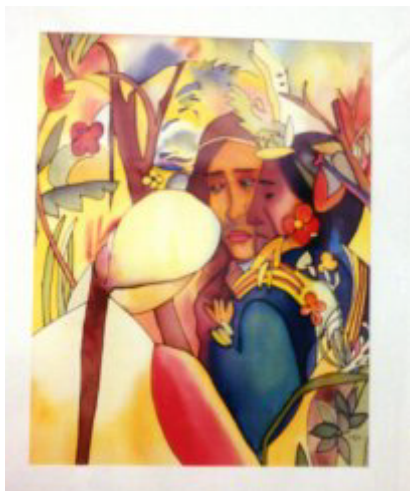
Es ist mir egal, was du für deinen Lebensunterhalt tust,
ich will wissen, wonach du dich sehnst,
und ob du dich traust,
den Sehnsüchten deines Herzens zu begegnen.

Es ist mir egal, wie alt du bist.
Ich will wissen, ob du dich traust, wie ein Dummkopf dazustehen,
für die Liebe,
für deinen Traum,
für das Abenteuer, lebendig zu sein.

Es interessiert mich nicht, welche Planeten mit deinem Mond
in Einklang stehen.
Ich will wissen, ob du das Zentrum Deines eigenen Schmerzes berührt hast,
ob du geöffnet wurdest durch die Betrügereien des Lebens
oder ob du unruhig und verschlossen wurdest
aus Furcht vor weiterem Schmerz.

Ich will wissen, ob du mit deinem Schmerz dasitzen kannst,
meinem und deinem eigenen,
ohne den Versuch, ihn zu verbergen,
oder ihn zu leugnen,
oder ihn festzuhalten.

Ich will wissen, ob du Freude haben kannst,
meine und deine eigene
und ob du mit Wildheit tanzen kannst;
ob du dich bis zu den Fingerspitzen und Zehen
mit Ausgelassenheit füllen kannst,
ohne uns zu ermahnen,
vorsichtig zu sein,
realistisch zu sein,
und uns an die Grenzen des menschlichen Daseins zu erinnern.



Es interessiert mich nicht, ob die Geschichte,
die du mir erzählst,
wahr ist.

Ich will wissen, ob du dein Gegenüber enttäuschen kannst,
um deine Ehrlichkeit nicht zu verlieren,
ob du die Anschuldigung des Verrats ertragen kannst
und nicht deine eigene Seele verrätst;
ob du ungläubig sein kannst und dafür vertrauenswürdig.

Ich will wissen, ob du Schönheit sogar dann sehen kannst,
wenn etwas nicht jeden Tag schön ist
und ob du den Ursprung deines Lebens kennst.

Ich will wissen, ob du mit Fehlern leben kannst,
mit deinen und mit meinen
und ob du noch am Rand des Sees stehen kannst,
und "Ja" schreien kannst zur silbrigen Scheibe des Vollmondes.

Es ist gleich, wo du lebst oder
wie viel Geld du hast.
Ich will wissen, ob du aufstehen kannst nach einer Nacht
voller Trauer und Verzweiflung,
erschlagen und erschöpft bis auf die Knochen
und tun kannst, was nötig ist, um die Kinder zu versorgen.

Es interessiert mich nicht, wen du kennst
oder wie du hierher kamst.
Ich will wissen, ob du in der Mitte des Feuers mit mir stehen
Und nicht zurückschrecken wirst.

Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit wem
du studiert hast.
Ich will wissen, was dich von innen aufrechterhält,
wenn alles andere wegfällt.

Ich will wissen, ob du mit dir allein sein kannst
und ob du deine Gesellschaft erträgst,
im Moment deiner größten Einsamkeit.
(Oriah Mountain Dreamer, Indian Elder)

du Körper
birgst meine Mitte.
Schaffst meinem Wesen Raum.
Mein Leben durchdringt dich.
Zärtlicher. Engster Begleiter.
Ich fühle mich. In dir.
Beuge mich. Werde. Zum Kokon.
Mit dir. Der mich beschützt...

Eine Kunst, das Leben zu verlängern? Lehrt den, der es kennengelernt hat, lieber die

Kunst, es zu ertragen!

sensuality

hin und wieder
mache ich
irgendwo halt

betrete neue ufer
neue welten

habe erlebnisse
gefühle
durchlebe träume
und so viel mehr



DIE ANGST

Sie ist immer schon da. So, wie vor den himmlischen Olympiern in der freundlichen Menschengestalt ihre dunklen Vorfahren, die chthonischen erdgebundenen Götter, existierten, so existiert die Angst nicht nur vor aller Vernunft, sondern auch vor allen heiteren Gefühlen. Und so, wie sich Giganten, Titanen und Kyklopen in die Angelegenheiten ihrer emanzierten

Enkel mischten, auch wo sie längst als überwunden galten, so mischt sich die Angst, ein ungemischtes Gefühl, überall ein, stiehlt sich in jede Lücke, droht an jeder ungeschützten Stelle.

Die Liebe

Das Tor zum Haus der Gefühle ist zweiflügelig, und wenn einer der beiden Flügel Angst ist, muß Liebe der andere sein. Dahinter: lauter bunte, bizarre Ableger und Hybride der beiden. Angst mischt sich ein. Liebe verkleidet sich lieber (und besonders gern setzt sie die Haßkappe auf).



Es gibt Menschen, die warten,
bis Ihnen das Wasser zum Hals steht,
ihnen die Luft wegbleibt und sie
im Boden versinken.
Das nennen sie dann Schicksal.

**zersprungen
der Spiegel
aus der Zeit
der Eitelkeit
nur blinde
Flecken
die Zeit
im Tempo
der Sanduhr
langsam
Korn für Korn
in den Ritzen
der Ruinen
der Zustand
des Geistes
für alle Zwecke
fernab
vom Weltenlärm
überdauert
eine Mauer
die nichts mehr
umschließt**



Schmerz

schmerz, die seele tut weh
zwei meinungen, zwei empfindungen
keiner versteht den anderen
statt reden... nur schweigen

ignoriert werden...
auch so kann man schmerzen zufügen

Schönheit und Schmerz -----Aphrodite

soll & haben

nach verschobenen maßstäben
eine fremdes leben leben.
an alten gewohnheiten kleben
nie wirklich abheben.
nach falschen werten streben.
irgendwann aufgeben.
resignieren.
von innen erfrieren.
gefühle & gedanken
zerbrechen an schranken.
in nischen und ecken
verstecken.

nach kalten stunden
sommer gefunden
schließt mit wärme wunden.
noch nie so tief empfunden.
holt die seele ans licht.
macht, daß das herz wieder spricht.
schenkt hitze & glut
neuen lebensmut.
macht sanft & weich
unendlich reich.



EINSAMKEIT



[Glückstantra aus dem Nepal zum Thema: Instruktionen für das Leben](#)

- Gib den Menschen mehr, als sie erwarten, und tue es gern
- Lerne Dein Lieblingsgedicht auswendig

- Glaube nicht allem, was Du hörst, gib alles weg, was Du hast, und schlafe soviel, wie Du willst

- Wenn Du "Ich liebe dich" sagst, sei ehrlich

- Wenn Du zu jemandem "Es tut mir leid" sagst, schaue ihr / ihm in die Augen

- Bleibe mindestens sechs Monate verlobt, bevor Du heiratest

- Glaube an die Liebe auf den ersten Blick

- Lache nicht über anderer Leute Träume

- Liebe tief und leidenschaftlich. Du kannst Dich dadurch zwar verletzen, aber es ist der einzige Weg, das Leben vollkommen zu leben



- Kämpfe bei Auseinandersetzungen mit fairen Mitteln. Mach keinen Gebrauch von Schimpfwörtern

- Beurteile einen Menschen nicht nach seinen Verwandten

- Sprich langsam, aber denke schnell

- Wenn Dir eine Frage gestellt wird, der Du nicht antworten möchtest, lächele und frage: "Warum fragst du?"

- Bedenke, daß große Liebschaften und große Errungenschaften mit Risiken einher gehen

- Rufe Deine Mutter an

- Sage Gesundheit, wenn jemand niest

- Wenn Du verlierst, behalte die Lektion

- Lasse nicht zu, daß ein kleines Mißverständnis eine große Freundschaft zerstört

- Wenn Dir bewußt wird, einen Fehler begangen zu haben, so unternimm etwas dagegen

- Lächle, wenn Du am Telefon sprichst. Die Person, mit der Du sprichst, wird es an Deiner Stimme hören

- Heirate eine Frau/einen Mann, mit der/dem Du Dich gerne unterhältst. Wenn Ihr alt werdet, wird sich diese Fähigkeit genauso wie alle anderen auch auszahlen

- Verbringe mehr Zeit allein



- Öffne Dich für Neues, aber gib Deine eigenen Werte nicht auf
- Bedenke: die Stille ist manchmal die beste Antwort

- Lies mehr Bücher und schaue weniger fern
- Lebe ein gutes und ehrenvolles Leben. Wenn Du dann alt bist, kannst Du zurückblicken und Dein Leben noch einmal genießen
- Habe Vertrauen in Gott, aber schließe Dein Auto ab
- Es ist sehr wichtig, eine liebevolle Atmosphäre Zuhause zu haben. Tu Dein bestes, um ein ruhiges und harmonisches Zuhause zu schaffen
- Bedenke bei Auseinandersetzungen mit geliebten Menschen lediglich die aktuelle Situation. Sprich nicht von der Vergangenheit
- Vergiss nicht, zwischen den Zeilen zu lesen
- Teile Dein Wissen, denn so kannst Du Unsterblichkeit erlangen
- Sei sorgsam mit unserem Planeten
- Bete, denn das Gebet hat eine unermessliche Macht
- Unterbrich niemanden, der Dich gerade lobt
- Kümmere Dich um Dein eigenes Leben
- Traue keiner Frau/keinem Mann, die/der beim Küssen nicht die Augen schließt
- Wenn Du viel Geld verdienst, benutze es, um anderen zu Deinen Lebzeiten zu helfen, denn dies ist die höchste Befriedigung, die das Geld bringen kann
- Bedenke, dass etwas nicht zu erreichen was man sich wünscht, einen Glücksfall bedeuten kann
- Lerne alle Regeln und breche ein paar
- Denk daran, daß die beste Beziehung diejenige ist, in der die Partner sich gegenseitig mehr lieben als brauchen
- Schätze Deinen Erfolg nach allem, worauf Du verzichten mußtest, um etwas zu erreichen
- Bedenke, dass Dein Charakter Dein Schicksal ist
- Genieße die Liebe und die Kochkunst mit aller Hingabe.

Montag

**Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag
Samstag
Sonntag
Tage - ein Tag wie der andere
Hoffend auf den Tag
wo du wieder da bist**

**Nur - das widerspricht aller Erfahrung
Am Ende steht nur
ein leiser Schrei
der nichts ändert**

unverbindlich

die wahrheit
im spiegel sehe ich falten

wünschte
es wäre alles beim alten

tausch
innere aufruhr gegen routine

fahre
gemütlich die alte schiene

furcht
vor dem ende wagt keinen beginn

kopfkrank
vor enge verfluche den sinn

Gegenbewegung

Ein Gegengewicht sein
zur Schwerfälligkeit,
selber zu denken
und Gefühle zuzulassen!

Ein Gegenpol sein
zu den Anziehungskräften
der Gleichgültigkeit
und Lieblosigkeit!

Ein Gegensatz sein
zu nichtssagenden Floskeln,
versteckten Lügen
und Halbwahrheiten!

Ein Gegenlicht sein
zur Dunkelheit
in den Hirnen und Herzen
hinters Licht geführter Menschen!

Eine Gegenbewegung
ins Leben rufen
gegen das Treibenlassen
im Strom des Zeitgeistes
und das Niedermachen
der Schöpfung.
(Ernst Ferstl)



Silentium!

Schweige, verbirg dich und halte
deine Gefühle und träume geheim,
laß sie in der Tiefe deiner Seele
lautlos auf- und untergehen
wie Sterne in der Nacht;
erfreue dich an ihnen - und schweige.

Wie soll das Herz sich offenbaren?
Wie soll ein anderer dich verstehen?
Begreift er, wodurch du lebst?
Ein ausgesprochener Gedanke ist eine Lüge.
Wenn du die Quellen aufwühlst, trübst du sie;
zehre von ihnen - und schweige.

Verstehe, nur in dir selbst zu leben:
es gibt in deiner Seele eine ganze Welt
geheimnisvoll-zauberhafter Gedanken;
sie betäubt der äußere Lärm,
die Strahlen des Tages vertreiben sie;
lausche ihrem Gesang - und schweige.....
(Fedor Tjutchev, Russische Lyrik)



das letzte Abendlicht
versinkt in der Nacht,

ich sitze hier
und schicke meine Gedanken auf die Reise

nehme Deine Gefühle
wie ein Kissen in meinen Arm

und träume
Du wärst hier in dieser Nacht ...

Ich glaube an die Liebe.
An den Anfang und Sinn aller Leben,
an die zerstörerisch-schöpferische Kraft,
die den Verstand ausrottet,
um in seinem Lebensraum Gefühle zu säen.

Ich glaube an ihre Gegenwart.
An ihre tausendgesichtige Einzigartigkeit,
an die hoffnungslos-biederen Versuche,
sie greifbar zu machen,
wenn sie in uns weilt.

Ich glaube an ihre Macht.
Und an unsere Machtlosigkeit
gegen alle schmerz-blutenden Wunden,
die sie wundersam spielerisch
mit sich selbst heilt.

Ich glaube an ihren Sieg.
An die oft verdammte Hoffnung,
an die quälende Sehnsucht
nach dem Göttlich-Unnachahmlichen.

An Tod,
Auferstehung und Wiedergeburt

Ich glaube an ihren Wahn.
An die Spinnerei, die uns vernetzt,
an alle irrationalen Unerklärbarkeiten.

Ich glaube an meine Liebe.
Daran, dass sie mich niemals verlässt

Liebe ist nur möglich, wenn sich zwei Menschen aus der Mitte ihrer Existenz heraus miteinander verbinden, wenn also jeder sich selbst aus der Mitte seiner Existenz heraus erlebt. Nur dieses »Leben aus der Mitte« ist menschliche Wirklichkeit, nur hier ist Lebendigkeit, nur hier ist die Basis für Liebe. Die so erfahrene Liebe ist eine ständige Herausforderung; sie ist kein Ruheplatz, sondern bedeutet sich zu bewegen, zu wachsen, zusammenzuarbeiten. Ob Harmonie waltet oder ob es Konflikte gibt, ob Freude oder Traurigkeit herrscht, ist nur von sekundärer Bedeutung gegenüber der grundlegenden Tatsache, dass zwei Menschen sich vom Wesen ihres Seins her erleben, dass sie miteinander eins sind, indem sie mit sich selbst eins sind, anstatt vor sich selber auf der Flucht zu sein. Für die Liebe gibt es nur einen Beweis: die Tiefe der Beziehung und die Lebendigkeit und Stärke in jedem der Liebenden. Das allein ist die Frucht, an der die Liebe zu erkennen ist.
(Erich Fromm - Die Kunst des Liebens)...

Gegen die Verzweiflung

Habe Geduld gegen alles
Ungelöste in deinem Herzen
und versuche, die Fragen selbst
liebzuhaben wie verschlossene
Stuben und wie Bücher, die in
einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.

Forsche jetzt nicht nach
Antworten, die dir nicht
gegeben werden können,
weil du sie nicht leben kannst,
und es handelt sich darum,

alles zu leben.

Lebe jetzt die Fragen -
vielleicht lebst du dann
allmählich ohne es zu merken
eines fernen Tages
in die Antwort hinein.
(Rilke)

"Ein Lied"

Hinter meinen Augen stehen Wasser,
Die muß ich alle weinen.

Immer möchte ich auffliegen,
Mit den Zugvögeln fort;

Buntatmen mit den Winden
In der großen Luft.

O ich bin so traurig - - -
Das Gesicht im Mond weiß es.

Drum ist viel samtne Andacht
Und nahender Frühmorgen um mich.

Als an deinem steinernden Herzen
Meine Flügel brachen,

Fielen die Amseln wie Trauerrosen
Hoch vom blauen Gebüsch.

Alles verhaltene Gezwitscher
Will wieder jubeln,

Und ich möchte auffliegen
Mit den Zugvögeln fort.
(Else Lasker-Schüler)



Einen guten Freund zu haben ist von allen Gottesgaben die reinste, denn diese Art Liebe kennt keine wechselseitige Belohnung.
Sie ist nicht ererbt wie bei der Familie.
Sie ist nicht zwingend wie die zu einem Kind.
Sie verfügt nicht über das Mittel körperlicher Freuden wie in der Ehe.
Deshalb ist sie eine unbeschreibliche Bindung, die eine weit tiefere Hingabe mit sich bringt als alle anderen.
(Jean Paul)

Wer Schmetterlinge lachen hört ...

Wer Schmetterlinge lachen hört,
der weiß, wie Wolken schmecken.
Der wird im Mondschein,
ungestört der Furcht,
die Nacht entdecken.

Der wird zur Pflanze, wenn er will,
zum Stier, zum Narr, zum Weisen
und kann in einer Stunde
durchs ganze Weltall reisen.

Der weiß, daß er nichts weiß,
wie alle anderen auch nichts wissen.
Nur weiß er, was die anderen
und auch er selbst noch lernen müssen.

Wer in sich fremde Ufer spürt
und den Mut hat sich zu recken,
der wird allmählich,
ungestört von Furcht sich selbst entdecken.

Abwärts zu den Gipfeln
seiner selbst bricht er hinauf,
den Kampf mit seiner Unterwelt
nimmt er gelassen auf.

Wer Schmetterlinge lachen hört,
der weiß, wie Wolken schmecken.
Der wird im Mondschein,
ungestört von Furcht
die Nacht entdecken.

Wer mit sich selbst in Frieden lebt,
der wird genauso sterben
und ist selbst dann lebendiger
als alle seine Erben.
(Novalis)

Bekenntnis

Ich bekenne mich

zur Erde und ihren
gefährlichen Geheimnissen

zu Regen Schnee
Baum und Berg

zur mütterlichen
mörderischen Sonne
zum Wasser und
seiner Flucht

zu Milch und Brot

zur Poesie
die das Märchen
vom Menschen spinnt

zum Menschen
bekenne ich mich
mit allen Worten
die mich erschaffen...

(Rose Ausländer)

Liebe

Man muß die Dornen spüren und die Raupen aushalten, um die Schmetterlinge kennen zu lernen. Wenn du dich öffnest, um die Liebe zu empfinden, wirst du auch nicht am Schmerz vorbeikommen. Wer extremes Glück empfindet, kann auch extrem leiden. Doch wenn du dich verschließt, kannst du beides nicht haben. - Der kleine Prinz -



Es lebt im Herzen eines jeden Menschen soviel Wunderbares, soviel unendlich Schönes, soviel Göttliches! Und wir können es einander schenken - jenseits der Angst. Die ganze Welt wird sich wandeln, wo Menschen diese beiden einfachen Wahrheiten lernen: die Wahrheit des Vertrauens und die Wahrheit der Liebe.

Ich bin nicht auf die Welt gekommen, um so zu sein, wie ihr mich haben wollt



Der weibliche Körper ist kein Gegenstand, kein Objekt.
Der weibliche Körper ist nicht einfach schlichte Anatomie.
Der weibliche Körper funktioniert nicht einfach nach seinem biologischen Ablauf.
Der weibliche Körper ist eine Fülle.
Der weibliche Körper ist wie ein sakraler Raum.
Das Geheimnis darum, das Dunkle, das Mystische, das Zerbrechliche,
das Urweibliche, das Ureigene will immer wieder neu entdeckt werden.